

**Zeitschrift:** Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 21

**Artikel:** Jeux de mains : coordination  
**Autor:** Ziegler, Christian / Wieland, Daniel / Hunziker, Ralph  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998885>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Jeux de mains

mobile  
cahier pratique

21

5|06 OFSPO & ASEP



**Coordination** // L'habileté joue un rôle déterminant dans le sport, mais aussi dans les activités du quotidien. Nombreuses sont les possibilités pour l'entraîner et améliorer ainsi ses capacités coordinatives. Les formes de jeu présentées dans ce cahier en sont une.

Christian Ziegler, Daniel Wieland, Ralph Hunziker; traduction: Véronique Keim

Photos: Daniel Käsermann, René Hagi, Play4you, Wojtek Kozlowski

Dessins: Leo Kühne; conception graphique: Monique Marzo

► La coordination oculo-motrice, la latéralité, la motricité fine et l'adresse sont des composantes importantes du développement moteur global de l'enfant et des jeunes. Les jeux de manipulation avec divers objets permettent de travailler ces éléments. Confrontés à des tâches motrices en apparence simples, les jeunes rencontrent de nouveaux défis qui les stimulent et qui contribuent efficacement à leur développement.

## Pas de mauvaise main

Le travail conjoint des deux hémisphères cérébraux se trouve au centre des différents jeux d'adresse proposés. Les élèves travaillent toujours avec leurs deux mains, simultanément ou en alternance. Cette «contrainte» exige une concentration sans faille. Vite mis en place, les jeux d'adresse conviennent particulièrement bien aux pauses, à l'enseignement en mouvement ou encore aux journées de sport et autres camps sportifs. Ils peuvent aussi constituer une partie de la leçon d'éducation physique placée sous le signe de l'amélioration des capacités de coordination et des compétences cognitives.

## Bâtisseurs de pyramides

L'ensemble de ces jeux d'habileté est regroupé sous l'appellation «sport stacking». Le principe est simple: il s'agit de former, sans erreur, une pyramide avec des gobelets et de la redémonter pour reproduire la forme initiale. Et ce dans le laps de temps le plus bref. Sans erreur signifie que les gobelets doivent être saisis alternativement avec la main gauche et la main droite. En découvrant les pages 2 à 9, vous comprendrez vite que la tâche est plus ardue qu'elle en a l'air...

Les formes de jeu basiques sont expliquées à l'aide de séries d'images, complétées par les règles de jeu officielles. Suivent les formes de jeu destinées aux classes, puis la présentation de la discipline reine: le cycle.

La double page 10 et 11 est consacrée au thème du jonglage. Elle propose une construction méthodologique simple qui permet aux débutants d'apprendre à jongler avec trois balles en peu de temps. Les plus habiles trouveront dans le jeu du diabolo de quoi mettre à contribution leurs talents. Vous ferez enfin connaissance avec le kiwido en fin de cahier, histoire d'épater la galerie... //

Le *cahier pratique* est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement *cahier pratique*): Fr. 5.-/€ 3.50 (par exemplaire)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

A envoyer à:

OFSPO, 2532 Macolin  
Fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch



# Naissance d'une tour

► La «tour à trois» représente la forme de base du sport stacking. Sa parfaite maîtrise constitue une condition préalable pour pouvoir progresser et gagner en vitesse. Les étapes sont décrites pour l'observateur placé en miroir.

## Simple et rapide

Le sport stacking est simple à apprendre. Cinq minutes suffisent aux élèves pour comprendre et exercer le «3-3-3». Les premiers concours de vitesse peuvent donc commencer.

Trois règles importantes:

■ Les gobelets doivent toujours être saisis alternativement avec la main droite et la main gauche. Seuls deux mouvements autorisent deux prises consécutives avec la même main (voir «tour à six» et «cycle» aux pages 3 et 8). .

■ Le démontage se fait dans le même ordre que le montage: dès que toutes les tours sont dressées, on commence le démontage avec la première.

■ Chaque erreur commise (chute d'un gobelet par exemple) doit être corrigée tout de suite. Sinon l'essai est déclaré non valide.

Les concours commencent au signal. Les mains reposent sur la table (ou le caisson) devant les gobelets. Quand l'enchaînement est terminé, le joueur lève les deux mains en l'air. Pour télécharger les règles officielles:

[www.sportstacker.de](http://www.sportstacker.de)

## Empiler



**Comment?** Trois gobelets sont empilés les uns dans les autres. Saisir avec la main droite (pour les droitiers) le premier gobelet (celui de dessus) et avec la gauche le second (**photo 1**).

Poser le premier à côté du gobelet qui n'a pas bougé (**photo 2**) et le second (main gauche) sur la

base ainsi formée (**photo 3**). La «tour à trois» est terminée.

## Désempiler



**Comment?** Le démontage commence de nouveau avec la main droite. Faire glisser le gobelet supérieur sur le gobelet de droite (**photo 4**).

Avec la main gauche, prendre le gobelet «isolé» (**photo 5**)

pour couvrir les deux autres (**photo 6**). On se retrouve dans la position de départ, les trois gobelets empilés.

## Forme de concours

### 3 x 3

La «tour à trois» constitue la base de la discipline «3-3-3». Situation de départ: trois empilements de trois gobelets à 10 cm env. de distance les uns des autres. Le but: monter et démonter le plus rapidement possible trois tours à trois. Départ tout à gauche pour ceux qui ont la main droite dominante. On monte d'abord les trois tours de gauche à droite (voir photo), puis on les redémonte dans le même sens (de gauche à droite). L'exercice est terminé lorsqu'on retrouve la situation de départ.



► La discipline «3-6-3» représente l'étape suivante, avec la mise en jeu de douze gobelets. La «tour à six» permet de fractionner le mouvement: les descriptions sont prévues pour des droitiers..

## Empiler



**Comment?** Six gobelets sont empilés les uns dans les autres. Saisir les trois gobelets supérieurs avec la main droite et les deux suivants avec la gauche (**photo 1**).

Poser à droite du gobelet resté en place un gobelet (avec la main droite) puis un à gauche (avec la main gauche, **photo 2**). Attaquer le second niveau avec un gobelet de la main droite

puis celui de la gauche et terminer avec le dernier gobelet de la main droite (**photo 3**). La «tour à six» est terminée.

## Doigts de fée

► La tour à six renferme la première grande difficulté de la discipline. En effet, lors de l'empilage, le joueur doit saisir trois gobelets en même temps. Pour cela, le pouce, l'index et le majeur tiennent le gobelet supérieur, l'annulaire tient l'avant-dernier et l'auriculaire le dernier. Pour qu'ils puissent bien glisser ensuite et être placés rapidement, le joueur évite de les tenir trop fermement.

**Exercice de contrôle:** saisir trois gobelets comme décrit et les faire glisser un à un dans l'autre main.

## Désempiler



**Comment?** Le démontage commence dans le même ordre que le montage. La main droite fait glisser le gobelet supérieur vers la droite pour descendre deux étages (**photo 4**). Trois gobelets

sont ainsi empilés. La même chose avec la main gauche vers la gauche (**photo 5**). Puis, avec la main droite, saisir les trois gobelets empilés et les placer sur celui du milieu. Enfin, placer les

deux derniers gobelets empilés à gauche sur les quatre restants (**photo 6**). Les six gobelets sont de nouveau empilés les uns dans les autres.

## Comme l'éclair!

Pour la discipline «3-6-3», le joueur commence à monter une tour à trois de gauche à droite, puis une tour à six et pour terminer une nouvelle tour à trois. Démontage dans le même ordre.

**Exception à la règle:** le dernier mouvement lors du montage de la tour à six se ter-

mine avec la main dominante. Le mouvement suivant (tour à trois) recommence avec cette même main.





# A vos marques!

► Les deux disciplines apprises – le «3-3-3» et le «3-6-3» – permettent de nombreuses variations et conviennent parfaitement à des duels et des concours par groupes. Quelques exemples:



**Deux pour un**

**Comment?** Montage et démontage d'un «3-6-3» en partenariat. Une élève effectue les mouvements prévus pour la main droite, la seconde ceux pour la main gauche. La main inactive est placée dans le dos. Une fois qu'elles ont réussi, idem mais en inversant les mains.

**Variante:** exécution croisée. L'élève qui travaille avec la main droite se tient à gauche. Les mains se croisent donc pendant l'exécution.



**Bandits manchots**

**Comment?** Duel à une main. Deux joueurs s'affrontent pour monter le plus rapidement possible une tour à 12 gobelets pour un «3-6-3» ou à 9 pour un «3-3-3». Ils choisissent leur main forte et placent la seconde dans le dos.

## Miroir ô miroir...

**Comment?** Par groupes de quatre. Chaque équipe désigne un leader qui se place en face de ses coéquipiers. Au signal, chacun effectue la pyramide prévue. Si un joueur termine avant son leader, il prend sa place au tour suivant et peut choisir l'enchaînement à effectuer.

**Variante:** en colonne. Le premier fait face aux suivants, les autres sont placés les uns derrière les autres. Après chaque tour, adapter les positions: si un joueur termine avant son camarade placé devant, il avance d'un rang dans la colonne.

## Le lièvre et la tortue

**Comment?** Jeu à niveau par deux. Un élève rapide affronte un camarade moins entraîné. Pendant que le second monte et démonte un «3-3-3», le premier tente le «3-6-3». Qui termine le premier?

## Trucs et astuces

■ Déterminer la main dominante. Commencer toujours avec celle-là. Les droitiers commencent de gauche à droite, les gauchers de droite à gauche, aussi bien pour empiler que pour déempiler.

■ Au début, exécuter les mouvements lentement et de manière fluide (mouvements arrondis). Augmenter le rythme peu à peu. Dès que l'enchaînement est parfaitement maîtrisé, chercher la vitesse maximale.

■ Saisir les gobelets latéralement, et non par-dessus, pour éviter les collisions. Ne pas les serrer, mais garder les doigts bien relâchés.

■ Eviter les espaces entre les gobelets lors du montage. La tour sera plus stable si les gobelets sont proches.

■ Lors du démontage: faire glisser les gobelets les uns sur les autres et non pas les soulever (perte de temps).

■ Pour le «3-3-3» et le «3-6-3», avancer légèrement la pile du milieu au départ. Les trajets sont ainsi plus courts et la construction plus compacte.

■ Répéter les mouvements jusqu'à ce qu'ils soient automatisés.

## Course contre la montre

**Comment?** Former des cercles de six joueurs. Chaque élève dispose de six gobelets empilés devant lui. Un renard rôde autour du cercle et touche un joueur sur l'épaule.

A ce moment, il entame une course rapide autour du groupe pendant que l'élève désigné monte et démonte sa tour. Réussira-t-il avant le retour du loup? Si oui, il reste en place, si non, il prend la place du loup.



## Fine oreille

**Comment?** Par deux, dos à dos. Un joueur monte et démonte une tour. Le second essaie de deviner de quelle formation il s'agit en écoutant le bruit des gobelets.

**Variante:** le partenaire reproduit la tour qu'il pense avoir reconnue. Le résultat est-il le même?



## Démolisseurs en séries

**Comment?** Concours d'équipe. Diviser un terrain de volleyball en deux. Dans chaque demi-terrain se trouve le même nombre de tours (tours à trois et à six). Chaque équipe désigne des bâtisseurs et des démolisseurs. Au signal, les bâtisseurs montent les tours dans leur terrain tandis que les démolisseurs investissent le terrain adverse pour démonter les tours. Quelle équipe réussit à «démolir» les tours de l'adversaire en premier?

**Remarque:** nommer un arbitre par demi-terrain (élèves blessés par exemple), qui contrôle que les mouvements (surtout de démontage) soient justes. En cas d'erreur, le joueur effectue un tour de terrain avant de recommencer.



## Lucky Luke

**Comment?** Placer un petit miroir en face des gobelets. Effectuer les mouvements tout en observant ses mains dans le miroir. Qui sera plus rapide que son ombre?

**Variante:** masquer la vue directe sur les gobelets en jouant derrière le dossier d'une chaise par exemple. Monter et démonter la tour en regardant uniquement dans le miroir.



## Pièces de collection

**Comment?** Quel artiste réussit à inventer une formation en utilisant ses pieds au lieu de ses mains? Et qui parvient à dresser une tour en retournant les gobelets (ouverture vers le haut)?

**Variante:** inventer de nouvelles formes de jeu par groupe.

## Tout sous la main

► Connaissez-vous le «Teach Pack»? C'est un set prévu spécialement pour les écoles. Il est composé d'une sacoche comprenant 20 jeux de 12 gobelets de différentes couleurs, deux tapis de jeu et deux chronomètres. Le tapis spécial (Flash Pad) étouffe les bruits et facilite les manœuvres. Le chronomètre est aussi spécialement adapté aux contraintes du jeu. Le tout est complété par un dvd explicatif et une documentation sur papier.

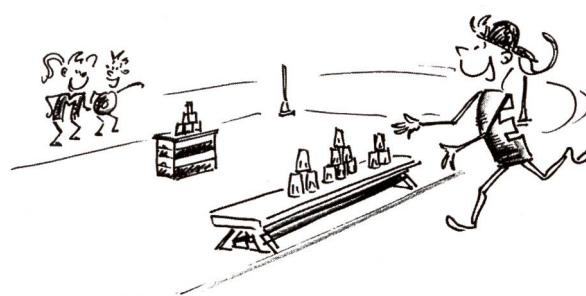
Prix pour un «Teach Pack» destiné à l'école ou au club: Fr. 495.– au lieu de Fr. 750.–. Rabais spéciaux pour différents autres produits.

Cours de formation pour les enseignants et possibilités de visites de classes pour des cours d'introduction ou la mise sur pied de concours.

Infos pour la commande de matériel et tout autre renseignement: **play4you**, Hohestrasse 134, 4104 Oberwil. Tél. 061 401 50 51, e-mail: [info@play4you.ch](mailto:info@play4you.ch). [www.play4you.ch](http://www.play4you.ch).

# Cardiaques s'abstenir!

► Trop statique le sport stacking? Détrompez-vous! Après quelques minutes de montage et démontage, les pulsations se seront embalées à coup sûr... Ces formes de jeu requièrent de plus une grande concentration et s'avèrent bien plus éprouvantes qu'il n'en paraît. Et si l'on complète l'exercice par des estafettes ou circuit de fitness, les sollicitations augmentent encore d'un cran.



**Stackathlon**

**Comment?** Par groupes de quatre. Les joueurs se placent sur la ligne latérale de la salle. En face de chaque groupe, sur la ligne opposée, se trouve un banc avec une formation de gobelets en «3-6-3». Au signal, le premier concurrent de chaque équipe s'élance. Il passe derrière le piquet pour rejoindre son banc et effectuer le montage et démontage de la tour. Une fois la tâche réussie, il termine son tour (passage derrière les piquets) et passe le relais au suivant. Remarque: le joueur qui commet une erreur doit retourner au milieu où l'attend un «3-3-3». Une fois le gage effectué, il peut terminer son tour et passer le témoin. Concours au temps ou au nombre de tours.



**Tour à tour**

**Comment?** Par groupes de deux. Des tours à trois et à six sont réparties dans toute la salle. Les joueuses démarrent dans le rond central. Une partenaire lance le dé deux fois. Le premier chiffre détermine quelle tour elle devra empiler et désempiler (chiffre pair: la tour à six; chiffre impair: la tour à trois). Le second résultat indique le nombre de tours qu'elle doit effectuer. Une fois sa tâche terminée, elle revient au centre et passe le relais à sa coéquipière.

**Durée du jeu:** cinq à six minutes.

## A la force du poignet

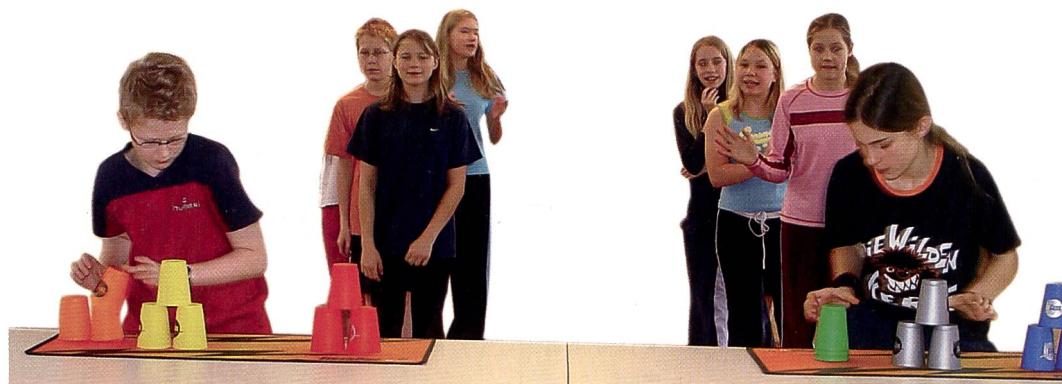
**Comment?** Jouer en appui facial. Changer de main d'appui pour chaque mouvement. Ou monter avec une main et démonter avec l'autre.

**Variante:** se suspendre par les jarrets au reck (à hauteur d'épaules) et effectuer le mouvement la tête en bas.



## Source d'inspiration

► Les variantes de jeu sont quasiment infinies. Les élèves sont d'ailleurs souvent très inventifs si on leur laisse l'occasion de s'exprimer. Avec des gobelets de différentes couleurs, on élargit l'éventail de possibilités: on peut ainsi former des motifs, lettres, symboles, etc. Quelle équipe montera la plus haute tour sans que deux gobelets de même couleur se touchent par exemple? On peut aussi jouer sur les rythmes et bruits, jouer en fermant les yeux, etc.



## Travail à la chaîne

**Comment?** Course d'estafettes. Chaque équipe de quatre joueurs dispose de douze gobelets en formation «3-6-3» sur un caisson suédois. Le premier de colonne monte et démonte la tour, puis il passe le relais au suivant qui fait de même, etc. Quelle équipe termine la première, sans erreur?

**Variante:** le premier monte la tour, le second démonte, le troisième monte et le quatrième démonte à son tour.

## Tours en séries

**Comment?** Forme d'estafette. Chaque équipe de quatre joueurs fait face à un caisson placé dix mètres devant elle, avec une formation de gobelets en «3-3-3».

Sur le chemin se trouve au sol un autre empilement «3-3-3». Le premier joueur s'élance, monte et démonte la formation au sol, puis celle sur le caisson. Au retour, il fait de même avec les gobelets au sol et passe enfin le relais au suivant. Etc.

**Variante:** les joueurs impairs montent les tours, les pairs le démontent.

## Salade mixte

**Comment?** Parcours d'obstacles. Entre les différents éléments qui composent la piste se trouvent des tours à monter et démonter. Quel groupe maîtrise le parcours le plus rapidement sans renverser d'obstacles ni commettre d'erreur?

**Variante:** idem, mais les joueurs dribbrent d'un poste à l'autre (avec le pied ou la main). Ils transmettent la balle au suivant qui peut partir à son tour.

## Partenariat enregistré

**Comment?** Par groupes de quatre. Départ deux par deux. Les tours doivent être montées et démontées à une main, en collaboration avec son partenaire. Les deux premiers passent le témoin ensemble aux deux suivants.

## A emporter partout!

► Le sport stacking est non seulement un jeu simple dans ses règles mais aussi dans son organisation matérielle. Un jeu de gobelets suffit pour démarrer. Quelques considérations méthodologiques importantes auparavant:

■ On peut poser les gobelets sur le sol, sur un banc (agenouillé), sur un caisson (hauteur de hanches) ou sur n'importe quelle surface stable. Pour les démonstrations, l'idéal est de former un demi-cercle avec poste surélevé pour celui qui montre les enchaînements.

■ La formation «3-3-3» représente la situation idéale pour expliquer les règles de base (voir page 2). Après cinq minutes, les premiers défis peuvent commencer.

■ Poursuivre avec la tour à six en démontrant lentement l'enchaînement. On apprend ainsi la discipline «3-6-3». Varier ensuite les formes de jeu. Introduire le «cycle» (voir page 8) seulement en fin de leçon et avec les élèves motivés à se perfectionner.

■ Veiller à une haute intensité durant les estafettes: petits groupes, tâches brèves (tours à trois pour les débutants) et pauses courtes!

■ Le sport stacking s'intègre aussi dans un circuit de régénération/récupération, de force (exercices en appui facial) ou d'endurance (stackathlon).

# Le seigneur des tours

► Un défi attend les plus habiles: le «cycle», la discipline-reine. Le «cycle» se compose des formations suivantes «3-6-3», «6-6» et «1-10-1» alignées les unes à côté des autres. La vitesse et l'habileté ne sont pas les seules

qualités requises. Les joueurs doivent aussi faire preuve d'une bonne mémoire pour retenir les suites correctes. Ici aussi, les élèves commencent lentement, en mettant l'accent sur la fluidité des mouvements.

## Cycle



**Comment?** Formation de départ: empilement des gobelets en «3-6-3». Monter une tour «3-6-3» (**photo 1**).



Démonter la deuxième tour à trois avec la main droite seulement (**photos 2 et 3**) et la glisser, seulement avec la main



droite, à gauche de la première tour.



Soulever deux gobelets de la première tour avec la main gauche et monter une tour à six avec



la deuxième pile (**photos 4 et 5**). Avec les six gobelets restants,



monter une seconde tour à six (**photo 6**).



Démonter la première tour comme suit: avec la main droite, faire glisser le gobelet supérieur vers la droite pour recouvrir les deux autres (**photo 7**); les trois gobelets sont ainsi empilés les uns sur les autres. Idem avec la main gauche pour empiler les deux



gobelets extérieurs. Avec ces deux gobelets, recouvrir celui du milieu restant. Nouvelle situation: trois gobelets dans la main droite et trois dans la gauche (**photo 8**). Avec ces deux piles dans les mains, démonter la seconde tour de la même manière:



faire glisser le sommet de la tour avec la main droite vers la droite jusqu'au fond, faire de même à gauche, puis empiler le tout sur la pile du milieu (**photo 9**).

## Course au titre

► Les premiers championnats suisses de sport stacking se dérouleront en février/mars 2007. Cet automne commencent les différents championnats scolaires qui serviront de qualification pour les joutes nationales.

Plus d'information: [www.flashcups.ch](http://www.flashcups.ch)  
Inscription pour les championnats suisses ou pour des épreuves scolaires sous: [www.play4you.ch](http://www.play4you.ch)



Avec la main droite, poser le gobelet supérieur à droite, ouverture vers le haut, puis le second gobelet avec la main gauche à gauche, à l'envers (**photo 10**). Saisir cinq gobelets avec la main

droite et quatre avec la gauche. Former une fondation à quatre éléments, alternativement à droite-gauche-droite. Le gobelet suivant (main gauche) est placé au milieu (**photo 11**). La suite

correspond à la formation de la tour à six (trois gobelets dans la main droite, deux dans la gauche). Monter ainsi une tour à dix (**photo 12**).



Saisir les deux gobelets extérieurs et les faire basculer de manière à ce que leurs rebords touchent la table (**photo 13**). Démonter la pyramide avec ces

deux éléments: faire glisser avec la main droite le gobelet sur les trois pièces inférieures (vers la droite) et faire de même avec la gauche, parallèlement (donc

toujours vers la droite), pour recouvrir trois gobelets (**photos 14 et 15**).



Avec la main gauche, prendre seulement le gobelet supérieur de la pile et avec la main droite, toute la pile (**photo 16**). Recouvrir les deux gobelets extérieurs avec la main gauche et la pile du milieu avec la main droite dans un mouvement parallèle

(**photo 17**). On se retrouve dans la configuration de départ «3-6-3», ce qui termine le cycle (**photo 18**).

## Jeux et encore

► L'entreprise **play4you** entend réveiller et stimuler le besoin de mouvement et de jeu des enfants, des adolescents et des adultes également. Daniel Wieland organise depuis plus de 20 ans avec son équipe des manifestations placées sous le thème du sport et du jeu. Différents artistes et spécialistes amènent leur contribution à l'offre proposée par **play4you**.

**play4you** organise des cours dans toute la Suisse: événements pour des entreprises, séminaires, cours de formation et de perfectionnement pour les écoles, représentations, organisation de journées sportives, etc. En outre, Daniel Wieland tient son propre atelier de jeux à Oberwil (BL) qui propose des activités un soir par semaine.

Plus d'infos sous [www.play4you.ch](http://www.play4you.ch)

# Ballet aérien



## Cascade à trois balles

- 1 Deux balles (jaune et orange) dans la main droite et une balle (violette) dans la main gauche.
- 2 Lancer la première balle (jaune) vers la gauche, avec une trajectoire en cloche.
- 3 Lorsqu'elle est au sommet de la courbe, lancer la seconde balle (violette) vers le haut.
- 4 Rattraper la première balle (jaune) avec la main gauche.

## La maison du jonglage



### 1<sup>re</sup> étape: les fondations

Etre capable de lancer et rattraper une balle avec assurance est la condition préalable à l'apprentissage du jonglage. Qui réussit dix fois de suite et sans faute à:

- Lancer et rattraper la balle à une main?
- Lancer de la main gauche à la main droite et retour?
- Lancer la balle avec la main gauche contre la paroi et la rattraper avec la main droite, et idem dans l'autre sens?

- Lancer d'une main à l'autre la balle, en tapant dans les mains (ou en touchant la tête, le genou, etc.) avant de la rattraper?
- Lancer d'une main à l'autre, avec les yeux fermés?



### 2<sup>e</sup> étape: les murs

Il est temps d'introduire une seconde balle pour préparer la forme finale à trois balles. Qui est capable de:

- Jongler à deux balles avec une seule main?
- Lancer et rattraper une balle dans chaque main, simultanément ou en alternance?

- Jongler avec deux balles selon le rythme «lancer-lancer-attraper-attraper»? Lancer la première balle de la droite vers la gauche, puis la seconde de la gauche vers la droite, attraper la première, puis la seconde.

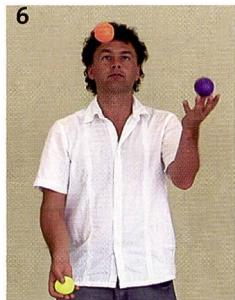
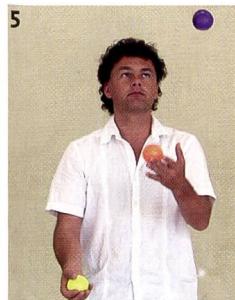
### 3<sup>e</sup> étape: le toit

Avec trois balles. Les droitiers commencent avec deux balles dans la main droite. Le rythme est le suivant: «lancer-lancer-rattraper-lancer rattraper-rattraper» (voir séquence d'images). Deux astuces permettent une approche simplifiée:

- Surface inclinée: ouvrir à moitié la porte du local à matériel (par exemple). Faire rouler les balles au lieu de les lancer pour intégrer le bon rythme.

- Impact au sol: laisser tomber la dernière balle sur le sol au lieu de la rattraper. Le rythme sera donc: «lancer-lancer-rattraper-lancer-rattraper-impact au sol».

► Le jonglage est à la portée de chaque élève. Le rythme ainsi que la coordination entre les deux hémisphères cérébraux constituent deux éléments clés de la réussite.



5 Lancer la troisième balle (orange) vers la gauche.

6 Rattraper la balle violette avec la main droite.

7 Relancer la première balle (jaune) dès que la balle orange se trouve au plus haut point.

8 Attraper la troisième balle (orange) avec la main gauche. La cascade est terminée.

## Variantes à trois balles

### Fusée

**Comment?** Lancer une balle plus haut que la trajectoire normale et la réintégrer dans le mouvement global.

### Dans le dos

**Comment?** Lancer une balle de derrière le dos (avec la main droite pour les droitiers) par-dessus l'épaule gauche pour la rattraper avec la main gauche.

### Tunnel

**Comment?** Faire passer la balle par-dessous la jambe levée à angle droit.



### Deux-temps

**Comment?** Jongler à une main avec deux balles. Lancer et attraper la troisième dans l'autre main, au même rythme que la balle extérieure.



### La grande roue

**Comment?** Avec la main gauche, lancer les balles vers le haut; les attraper avec la main droite et les faire passer directement dans la gauche pour poursuivre le mouvement.



### Trois balles, deux mains

► Quelques astuces pour faire oublier qu'on ne dispose que de deux mains pour trois balles!

■ Utiliser des balles de même calibre et de même poids qui tiennent bien dans la main (pas plus grandes que des balles de tennis).

■ Lancer les balles à une hauteur comprise entre les hanches et la tête. Veiller à une trajectoire bien arrondie (arc).

■ Apprendre les bases du jonglage en travaillant à une balle (lancer et attraper) et à deux balles (variations). Passer ensuite à la troisième balle.

■ Les mouvements de mains se font de l'extérieur vers l'intérieur. Les balles dessinent la forme d'un grand huit couché.

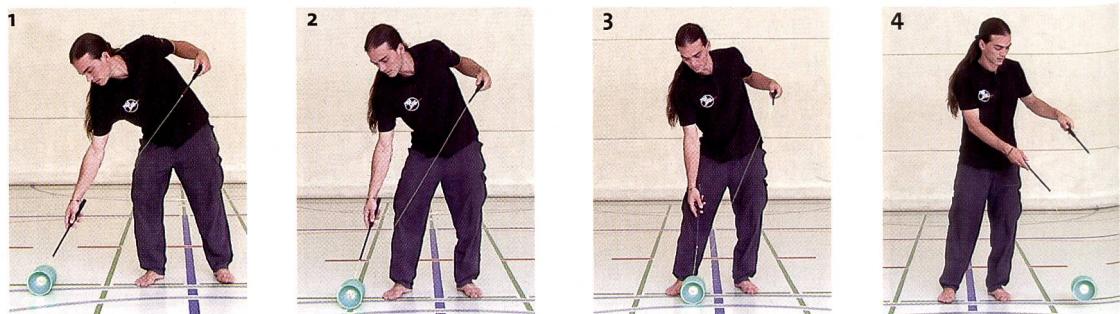
■ Lancer la balle suivante quand la précédente atteint son plus haut point.

■ S'exercer devant une paroi pour éviter d'avancer au fur et à mesure.

Les débutants peuvent commencer à jongler avec des foulards, par exemple, pour ralentir les mouvements. Les plus expérimentés essaieront avec des quilles ou des anneaux, ce qui complique nettement la tâche...

Idées et suggestions: [www.zauber.de](http://www.zauber.de), [www.jongliertricks.de](http://www.jongliertricks.de)

# Pas si infernal que ça



## Premiers pas

**1** Pour mettre en mouvement le diabolo, commencer par le faire rouler sur le sol en abaissant la main qui donne l'impulsion.

**2 et 3** Donner un peu d'élan au diabolo en soulevant la baguette.

## En entrée

## Ça roule

**Comment?** Tendre légèrement la ficelle et faire rouler le diabolo vers une des deux baguettes. Déplacer latéralement la baguette sous le diabolo. Pour le relancer sur la ficelle, donner un petit coup avec la baguette.

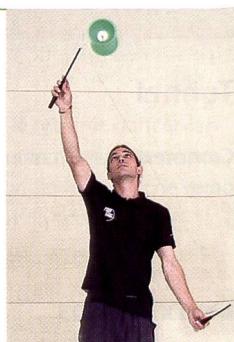


## Une question de physique

► Le diabolo est composé de deux coques reliées par un axe central. Une ficelle rattachée à deux baguettes en constitue «la rampe d'élan». L'énergie est transmise à l'objet à travers le frottement. Plus le diabolo tourne vite, plus il est stable sur la ficelle. Normalement, c'est la main dominante qui active le diabolo par des mouvements rythmés et énergiques. La main «faible» stabilise et corrige les effets.

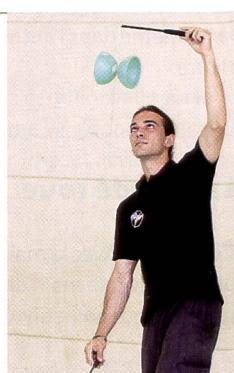
## Funiculaire

**Comment?** Tendre la ficelle pour donner une accélération au diabolo. Pour le rattraper, diriger la main conductrice à l'opposé du diabolo et bien tendre la ficelle. Bien amortir la réception sur la ficelle pour éviter que le diabolo ne ressaute et quitte son sillon.

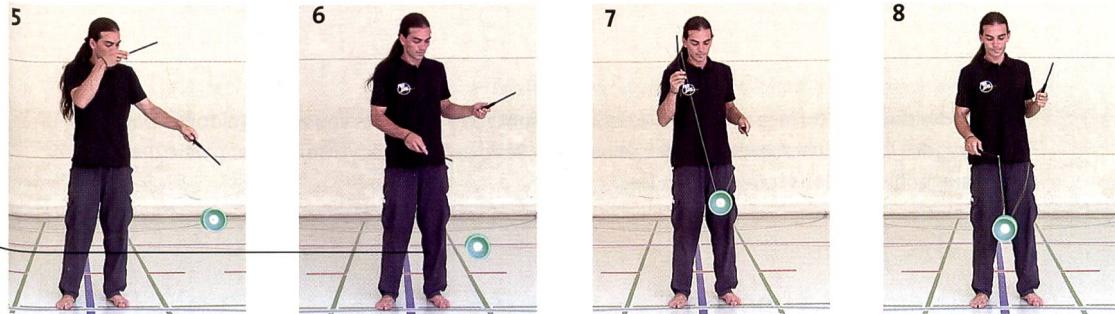


## Lift

**Comment?** Lorsque le diabolo tourne à toute vitesse, tendre la main de contrôle vers le haut et avec la main conductrice enrouler encore une fois la ficelle autour de l'axe du diabolo. Garder la main «forte» en bas et tendre énergiquement la ficelle pour que le diabolo remonte vers l'autre main. Défaire la boucle avec la main en haut et continuer à jouer.



► Le diabolo est l'un des plus anciens jouets du monde. Il s'agit ici de solliciter sa créativité pour composer des enchaînements aussi divers que possible. Mais avant d'en arriver là, quelques connaissances de base s'imposent.



**4 et 5** Soulever d'un coup sec la baguette de la main d'élan pour transmettre l'énergie au diabolo via la ficelle.

**6 et 7** Abaisser la baguette puis la remonter énergiquement, etc.

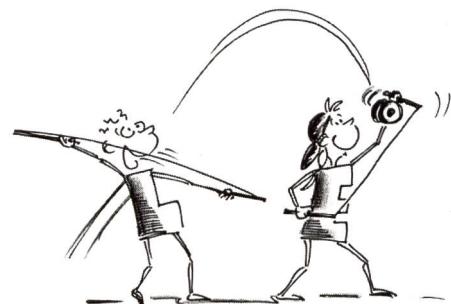
**8** La main opposée accompagne le mouvement mais ne joue pas un rôle trop actif (elle ne tire pas vers le haut).

## Pour les pros

### Tandem

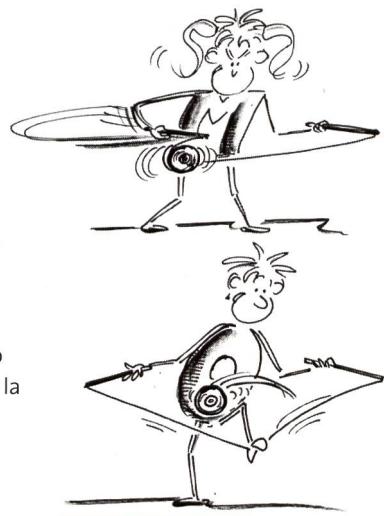
**Comment?** Passer le diabolo à son partenaire placé à côté. Pour cela, faire rouler le diabolo d'une corde à l'autre.

**Variante:** transmettre le diabolo en l'air.



### Coup de fouet

**Comment?** Rampe d'élan. Le diabolo roule sur la ficelle. Prendre l'élan de côté et, d'un coup brusque, faire démarrer le diabolo et accompagner le mouvement.



### Attention dos d'âne!

**Comment?** Lever la jambe et placer le pied sur la corde. Faire passer le diabolo d'un côté à l'autre par-dessus le pied. Pour augmenter l'impulsion, presser sur la corde avec le pied et relâcher.

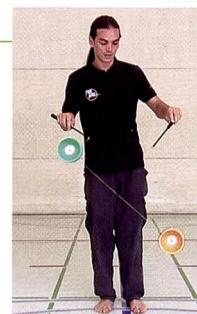
**Variante:** faire passer le diabolo par-dessus d'autres parties du corps (cuisse par exemple).

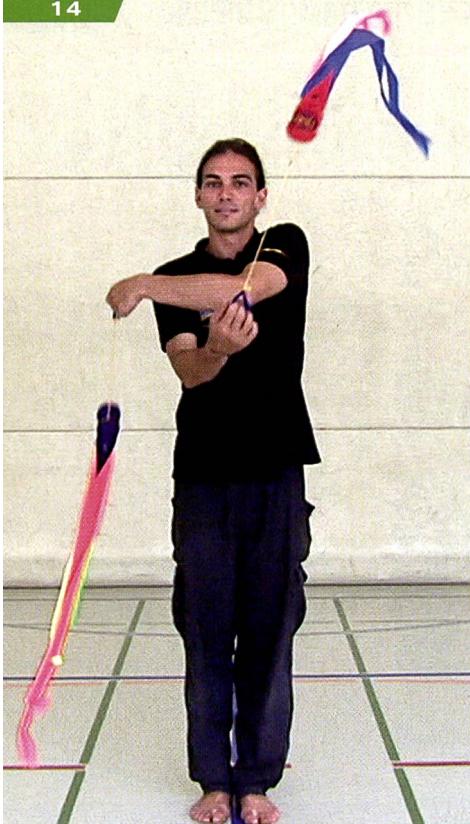
### Conduire en finesse

► Il est important de toujours se tenir derrière le diabolo. Cela signifie que la coque regarde toujours vers le corps. Au besoin, le jongleur devra bouger avec le diabolo. Le secret de la stabilisation tient dans la pointe des baguettes. Dans la position de base, la distance des deux baguettes au corps est identique. Si le diabolo dévie vers l'avant ou l'arrière, leur position respective varie. Les droitiers (main conductrice droite) corrigeant la situation avec la main gauche.

### Duopack

**Comment?** Jouer avec deux diabolos. Lorsqu'un diabolo roule bien sur la corde, un partenaire lance le second du côté de la main conductrice. Amener le second diabolo du côté de la main de contrôle tandis que le premier saute dans les airs tout en passant par-dessus. On a alors une sorte de cercle aérien avec les deux diabolos.





# Chorégraphies colorées

► Le kiwidos sont formés de cordes auxquelles sont fixés de petits coussins prolongés par des rubans. Les mouvements se font à un ou deux bras. La capacité rythmique est particulièrement sollicitée dans tous les exercices.

## Mouvements à une main

- Les débutants se familiarisent à l'objet en utilisant une main à la fois, d'abord la main forte, puis la main «faible». Les mouvements de bras peuvent être combinés avec des rotations du corps.
- Balancer à droite et à gauche, en croisant le bras devant ou derrière le corps pour passer d'un côté à l'autre.
- Avant et arrière: la trajectoire de la ficelle s'effectue aussi bien vers l'avant que vers l'arrière.

■ Pour changer de direction, stopper le kiwido avec un bras ou une jambe. Les plus expérimentés réussissent cette manœuvre sans l'aide d'aucune partie du corps.

## Mouvements à deux mains

- Après quelques heures de drills à une main, les joueurs peuvent introduire un second kiwido.
- Faire tourner la ficelle vers l'avant: avec les deux mains en même temps (synchro), en alternance, en parallèle mais légèrement décalées. Idem en arrière.
- Placement: les kiwidos peuvent tourner à côté du corps, mais aussi frontalement, dans toutes les directions.

■ On peut croiser les bras en synchronisation ou en alternance. Dans le second cas, veiller à une exécution précise de chaque mouvement pour que l'ensemble soit fluide.



Un grand merci à Christian Ziegler et Daniel Wieland pour leur précieuse collaboration.

Contact: [info@play4you.ch](mailto:info@play4you.ch)  
[www.play4you.ch](http://www.play4you.ch)

## Dynamique de groupe

- Les premiers pas nécessitent une grande concentration. L'entraînement individuel est donc incontournable. Une fois les mouvements automatisés, on pourra passer aux petites chorégraphies de groupe, avec l'introduction de la musique pour couronner le tout!

# Dans la boîte à malice

► Les jeux de coordination et d'habileté ont inspiré de nombreux inventeurs... La liste s'agrandit de jour en jour ou presque. Présentation succincte de quelques exemples parmi d'autres:

## Applications multiples

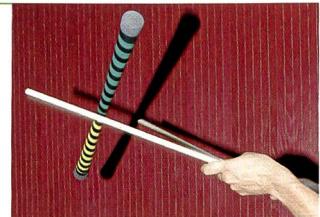
► Tous les exercices présentés dans ce cahier pratique peuvent faire l'objet de partie de leçons mais ils conviennent très bien aussi à l'enseignement en mouvement ou aux petites pauses actives. Des séquences de quelques minutes par jour permettent de progresser très rapidement. Elles représentent une source de motivation particulièrement intéressante pour les moins sportifs.

## Bibliographie

- **Denis, D.:** L'Art de la jonglerie. Editions du spectacle, Strasbourg, 1993.
- **Finnigan, D.:** La jonglerie, un plaisir simple et facile. Edition Jonglerie Diffusion S.A, Genève, 1994.
- **Le Mercier, F.:** Jonglerie/diabolo: Réaliser des figures, in Revue EPS, n° 273, 1998.
- Site internet en français:  
<http://www.jongle.net>
- Divers documents didactiques de Play4you.

## Bâton du diable

Le bâton du diable se compose de trois baguettes. Le principe est le suivant: avec deux baguettes tenues dans les mains, le joueur met en mouvement la troisième en la faisant rouler, balancer, tourner, etc. Elle peut aussi être manipulée avec les mains et les doigts pour en varier les effets. Possibilité de créer une chorégraphie de groupe.



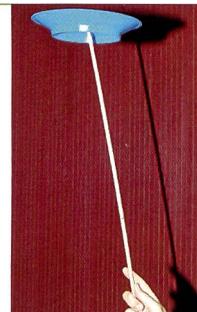
## Boîte à cigares

Ce jeu est difficile à maîtriser, ce qui le rend fascinant pour les plus «accros». En effet, il faut beaucoup d'adresse pour lancer, tourner et rattraper en tenaille trois boîtes – ou plus!



## Assiettes chinoises

Le jonglage avec les assiettes exerce une grande fascination chez les enfants. Les débuts sont assez exigeants et demandent une bonne dose de patience. Mais les premiers succès ne tardent pas!



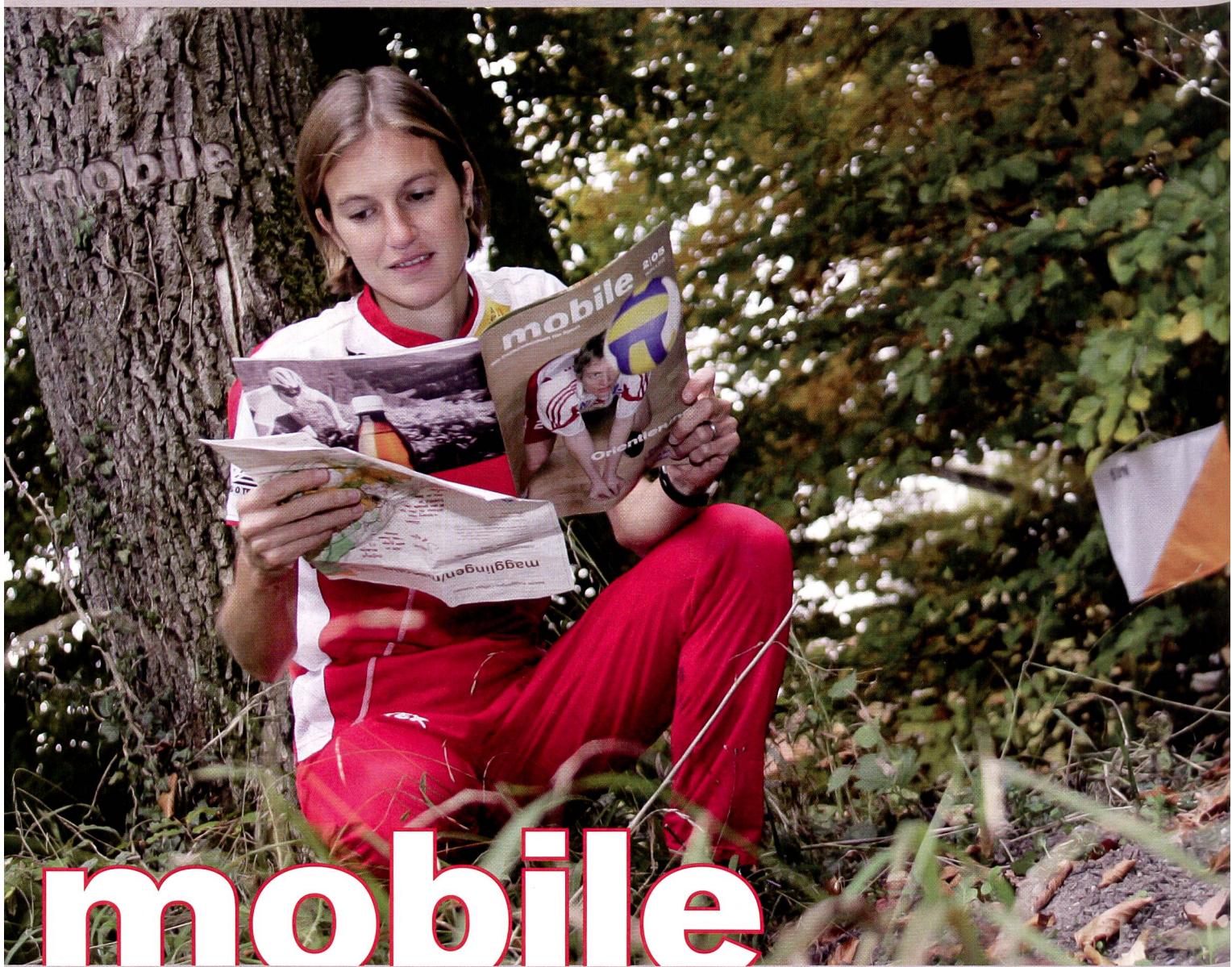
## Astro Jax

L'Astro Jax se compose de deux petites balles attachées à une ficelle. Au milieu se trouve une troisième balle, libre de ses mouvements. A l'aide de petits mouvements précis et rythmés, le joueur peut créer de nombreuses figures.

## Yoyo

L'ancêtre du yoyo est né il y a plus de 2000 ans. Depuis, ce petit objet n'a cessé d'évoluer et de se perfectionner. Aujourd'hui, les yoyos renferment des roulements à billes qui permettent un blocage précis. Le jeu permet d'innombrables figures qui requièrent une très bonne coordination et un timing sans faille.

# Points de repère



# mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, *cahiers pratiques* et *mobileplus* inclus à Fr. 10.-/€ 7.50 (+ port):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Commandes de *cahiers pratiques* et/ou *mobileplus* à Fr. 5.-/€ 3.50 (+port). Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Numéro: Thème: Nombre:

Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobileclub (Suisse: Fr. 57.-/Etranger: € 46.-)

Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.-/Etranger: € 36.-)

Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.-/€ 14.-)

français

deutsch

italiano

Prénom / nom:

Adresse:

NP / lieu:

Téléphone:

E-mail:

Date, signature:

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)